

روشن‌هایی برای پیروزی بر کسالت!

برای این که به زندگی احساس بهتری ببخشید و حسی جدید داشته باشید باید روش‌هایی را در زندگی به کار ببندید. در اینجا چند روش تازه و جدید را برای این که احساس بهتری پیدا کنید و به کار ببندید، به شما عزیزان پیشنهاد می‌کنیم:

دوست خودتان باشید

سعی کنید همان‌طور که با صمیمی‌ترین دوستانتان برخورد می‌کنید، با خودتان نیز رفتار کنید. وقتی که دوستی یا کسی که به او علاقه دارید در وضعیت روحی بدی به سر می‌برد و از شما کمک می‌خواهد برای او چه می‌کنید؟ از او می‌خواهید تا نگران نباشد. به او می‌گویید استراحت کند یا به نوعی سرخودش را گرم کند و به مشکلش فکر نکند و ... در این حالت و در این مواقع به خودتان نیز همان توصیه‌ها را بکنید.

احساس پرواز کنید

در جایی قرار بگیرید که سکوت و آرامش دارد. برای دقایقی تصور کنید پرنده‌ای هستید که در آسمان لایتناهی در حال پرواز است. همانگونه که ابرها در آسمان حرکت می‌کنند، سعی کنید مشکلات را از جلوی چشمانتان عبور دهید. این روش به شما یاد می‌دهد که به خاطر بیاورید مشکلات قابل عبور و گذر هستند و همیشه در کنار ما نخواهند ماند.

رنگ نارنجی

از زمان‌های قدیم «رنگ درمانی» جزو موارد بسیار مهمی بوده که توسط روان‌شناسان شناخته شده است. از رنگ‌ها برای کاهش استرس در بیماران و دادن آرامش به آنها استفاده زیادی شده و می‌شود. روان‌شناسان معتقد هستند که رنگ نارنجی باعث افزایش حس خوشبینی، اشتیاق است. برای این که این احساس در شما شناور شود چند شاخه گل نارنجی در گلدان بگذارید و به آنها نگاه کنید. تابیدن نور نارنجی یا لیوان‌هایی به این رنگ نیز به شما احساس شادی می‌دهد.

شکلات بخورید!

تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می‌شود حالات و روحیات افراد تغییر کند. شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می‌کند و این دو هورمون باعث شادمانی می‌شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود.

مشکلات را دور بریزید!

هر چند ممکن است کار سختی باشد، اما گاهی می‌توانید هرچه را که به نظرتان می‌آید در زندگی موجب ایجاد مشکل و ناراحتی برایتان شده، روی کاغذ بنویسید. سپس تک‌تک موارد را بخوانید و روی آن خط قرمز بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مجاله کنید و دور بیندازید!

خوش بین باشید

به مشکلات به گونه‌ی دیگری نگاه کنید. بر این باور باشید که حتی می‌توان سختی‌ها را نیز با نگاه دیگری دید. امید به زندگی داشته باشید. روان‌شناسان معتقدند اگر حتی اشخاص بیمار و بیماران لاعلاج امید خود را از دست ندهند، بر بیماری چیره خواهند شد. سعی کنید در مواقع سختی به این فکر کنید که افرادی که وضعیت بسیار دشوارتری از شما دارند همواره در کنارتان هستند. برخورد کردن با مشکلات و موانع را بیاموزید تا احساس خوشبختی کنید. برای داشتن زندگی خوب، باید انرژی مثبت داشته باشید.

آنچه را دوست دارید بنویسید

هر چیزی را که مورد علاقه‌تان است و به آن عشق می‌ورزید روی کاغذ بنویسید. این کار حس خوبی به شما خواهد داد. زیرا متوجه می‌شوید که با برگشت به خاطرات گذشته زمانی به آنچه و آن کسانی که در کنارتان زندگی کرده‌اند احساس محبت داشته‌اید.

با رنگ‌ها بازی کنید

به سراغ مداد رنگی، گواش، آبرنگ و ماژیک برادر یا خواهر کوچکتان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید. نقاشی حالات درونی تان را بازگو می‌کند؛ همانطور که یک کودک نیز با نقاشی احساس درون خود را به خوبی نشان می‌دهد. با بازی کردن با رنگ‌ها احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

خدا را سپاس بگویید

به یاد سه موفقیت آخرتان بیفتید و با سپاسگزاری و شکرگزاری از خداوند و کشیدن یک نفس عمیق، انرژی بیشتری ذخیره کنید. خداوند بهترین و بهترین و بهترین آرامش بخش همه‌ی انسان‌هاست...